

2019年度 1月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと



日曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
4 土	○	ツナカレーピラフ ウインナー 枝豆 デザート	ツナ ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 枝豆	米 押麦	麦茶 せんべい	<減塩> 今回はゴマの紹介です。園では、鶏や魚の照り焼きにゴマを活用して香ばしさを加えることがあります。薄味でおいしいごま風味の照り焼きになります。
6 月	○	ハヤシライス ポテトサラダ 小魚 デザート	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 コーン	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ	麦茶 クッキー (非常食)	
7 火	○	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ フレンチサラダ 七草スープ	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 大根 かぶ 小松菜 ほうれん草 人参	米 押麦 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 シリアルバー	
8 水	○	麦ご飯 果物 カラスカレイのごま照り焼き 中華春雨サラダ みそ汁	カラスカレイ ロースハム 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 もやし キャベツ	米 押麦 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 干支パン (クリーム)	
9 木	○	食パン 果物 タンダーチキン ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	果物 ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 コーン	食パン 油 じゃがいも	麦茶 おにぎり	
10 金	シ ン	麦ご飯 しるこ 魚のみそ焼き ひじき煮 すまし汁	小豆 鮭 みそ ひじき 油揚げ わかめ	ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 白玉粉 砂糖 油 砂糖 ごま	麦茶 サンドパン	
11 土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン	米 押麦 油 砂糖 片栗粉	麦茶 せんべい	
14 火	○	麦ご飯 果物 花シュウマイ ナムル 中華スープ	豚ひき肉 ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ 人参 もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ	米 押麦 シュウマイの皮 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	麦茶 米粉のタルト	
15 水	○	焼きそば フライドポテト 果物 コンソメスープ	豚もも肉 わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 果物 たけのこ 人参 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 油 じゃがいも 油	麦茶 みたらし団子	<減塩> 冬はなべ物を食べる機会が増えます。鍋つゆが薄味だと味気ない... そんな時に、ゆずの皮や山葵、生姜のすりおろしを少し加えてみてください。風味が豊かになり、美味しくいただけます。
16 木	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き 切干大根煮 具だくさん汁	カラスカレイ 油揚げ 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ	米 押麦 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 ラスク	
17 金	○	麦ご飯 果物 豚肉の生姜焼き 胡麻和え 白菜スープ	豚もも肉 ロースハム ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし きゅうり 白菜	米 押麦 油 春雨 ごま 砂糖	麦茶 ポップコーン	
18 土	○	カレーライス 小魚 枝豆 果物	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ いんげん しめじ	米 押麦 じゃがいも カレールウ	麦茶 源氏パイ	
20 月	○	麦ご飯 果物 さばの薬味ソース焼き 五目きんぴら みそ汁	さば ベーコン 厚揚げ みそ	果物 ねぎ ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 大根 ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	麦茶 人参クッキー	
21 火	○	食パン 果物 クリスピーチキン フレンチサラダ 中華スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	食パン コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 たご焼き	
22 水	○	麦ご飯 果物 アジフライ マカロニサラダ けんちん汁	あじ 豆腐	果物 トマト 人参 きゅうり コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 バナナ蒸しケーキ	
23 木	○	スパゲティミートソース 大根サラダ 果物 すまし汁	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 大根 人参 果物 小松菜 にんじん えのき	米 押麦 スパゲティ 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	麦茶 おにぎり	
24 金	○	麦ご飯 大豆ソルト 魚のパン粉焼き 伊豆きのこサラダ みそ汁	大豆 鮭 チーズ ツナ わかめ 油揚げ みそ	果物 しいたけ エリンギ えのき キャベツ 玉ねぎ	米 押麦 油 片栗粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 焼きいも	
25 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶 せんべい	
27 月	○	黒米ご飯 果物 さんまのごま照り焼き 切干大根煮 みそ汁	さんま 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん キャベツ しいたけ	米 黒米 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	給食で使っているハム、ウインナー、ベーコンなどは、卵と乳を使っていないものを選んでいきます。
28 火	○	うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え みかん	鶏もも肉 油揚げ 竹輪 あおのり 塩昆布	しめじ えのき しいたけ 人参 ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 砂糖	麦茶 おにぎり	
29 水	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き フレンチサラダ コンソメスープ	カラスカレイ ロースハム ベーコン	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 白菜 人参 玉ねぎ コーン	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト	
30 木	○	麦ご飯 果物 松風焼き 大豆の磯煮 みそ汁	鶏ひき肉 みそ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 源氏パイ	
31 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんサラダ みそ汁	鶏もも肉	果物 りんご レモン れんこん ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 さつま蒸しパン	



※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	518kcal	21.4g	17.0g	1.9g
幼児	558kcal	22.6g	16.4g	2.2g